ゆうごうの新しい味。人気の焼きカリー風。

夕顔（ゆうごう）のスープ焼きカリー

野菜カレー部門　最優秀賞　　長岡市・赤川聖子さん

【作り方】

①ゆうごうは種、わたを除き、皮をむき乱切りにする。梨なす、ジャガイモ、にんじんも乱切り。玉ねぎは大きめに乱切りする。
②ニンニクはみじん切りにする。
③カボチャは薄切りにする。
④卵は茹でておく。
⑤フライパン（中華なべ）にサラダオイル又はオリーブオイルを敷き、ニンニクのみじん切りを焦げない程度に炒める。
⑥鶏肉を両面焦げ目がつく程度にローズマリーと一緒に焼き、一旦フライパンから取り出す。
⑦フライパンをそのまま使い、ゆうごう、梨なすを炒め、フライパンから取り出す。
⑧フライパンをそのまま使い（オイルを足す）残りの野菜を入れ炒め煮する。鶏肉とローリエを入れ更に煮る。野菜が煮えてきたら、⑦を加えて5分程度煮る。
⑨スープカリーのもとを入れ、ゆで卵を入れる。
⑩お好みの器に入れる。今回は、鉄丼に入れ、焼きカリー風にしました。
⑪カボチャをスライスして素揚げしたものを載せる。

【料理のポイント・エピソード】

昨年夏に主人の実家の義母より夕顔（ゆうごう）大を2つ頂きました。味噌汁やサラダにして食卓に出すのですが、使い切ることが難しく、昨年色々なメニューにチャレンジしてレシピを書き残しておきました。今までの成果を試してみたいと思い応募しました。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 404kcal／たんぱく質 18.9g／脂質 24.6g／炭水化物 25.1g／食塩相当量 2.0g

材料（4人分）

- 鶏肉　唐揚用のもの8切れ
- ゆうごう　適量
- 梨なす　2個
- 玉ねぎ　中玉2個
- ジャガイモ　中2個
- にんじん　1本
- ローリエ　1～2枚
- 卵　4個
- ニンニク　2個
- ローズマリー　適量
- カボチャ

【調味料】

スープカリーもと（市販の物）